



De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

nieuwsbrief

02

Ervaringen uit de geschiedenis
van de cliëntenbeweging
Column Vincent van Dongen

03

‘Het zit hem soms in kleine
dingen. Dat maakt het werk ook
zo mooi’
– Interview medewerkers
Kentering Diana en Ilja

05

Pizza & Praatjes
lotgenotengroep voor
ervaringsdeskundigen

06

Lotgenotengroep Narcotics
Anonymous Double Trouble

07

GEK in de KLAS wint SPIG Goed
voor Elkaar Challenge

08

08 ‘We willen soms zo graag iets
oplossen. Terwijl een beetje
aandacht al heel waardevol
kan zijn - Thomas Klijn van Neo
Huisartsenzorg - Interview

11 & 12

Herstelcursussen
- Oriëntatiecursus
Ervaringsdeskundigheid en WRAP

13

Zomaar een dag van de
cliëntondersteuner

14

‘Schizofrenie en Bergen
Beklimmen’ - Boekrecensie

15

Vacature:
Belangenbehartiger gezocht!

16

Informatie over De Kentering
Colofon

COLUMN

Ervaringen uit de geschiedenis van de cliëntenbeweging

DOOR: VINCENT VAN DONGEN



Vlak na de zomer was ik aanwezig bij het afscheidssymposium van twee landelijke coryfeeën van de cliëntenbeweging: Nic Vos de Wael en Steven Makkink. Beiden waren werkzaam bij MIND en hebben zich decennia lang ingezet voor regionale cliëntenorganisaties zoals De Kentering. Zij maakten zich sterk voor het landelijk bundelen van onze krachten om ook bij de landelijke politiek het perspectief van ggz-cliënten te laten horen. Onder de naam ‘Crisis in de ggz: een kans voor de cliëntenbeweging?’ had het de vorm van een talkshow bij Enik Recovery College, een herstelacademie in Utrecht. Veel oude bekenden van de cliënten-beweging werden naar voren gehaald, maar ook nieuwe gezichten. Stuk voor stuk mensen die niet op hun mondje gevallen zijn en graag laten horen hoe het beter kan met de geestelijke gezondheidszorg.

Diep verdriet

Zelf was ik net weer aan het werk gegaan na een heftige zomer, gekenmerkt door het plotselinge overlijden van mijn moeder. Hoewel zij nog gezond was en zeer actief in de samenleving, kwam ze ongelukkig ten val en liet daarmee mijn vader, mijzelf, broer en zus in diep verdriet achter. Daarom ging ik naar het symposium zonder zelf grootse ideeën te hebben over hoe het beter kan. Ook zonder papier en pen om dingen te noteren. Het mocht ook wel een beetje een uitje zijn, na alle pijn en verdriet. Wat mij wel bijbleef van de inhoud, is hoe hardnekkig systemen kunnen zijn. Sinds de jaren tachtig wordt door de cliëntenbeweging gestreden voor de rechten van cliënten om niet onderworpen te worden aan een behandeling waarin hun menszijn ontkend wordt. Maar nog altijd komt het te vaak voor dat mensen niet gehoord worden. En moet er nog altijd hard voor gevochten worden om de rechten van cliënten te waarborgen.

Opluchting

Een opluchting tussen al dat zeer waren de jongere deelnemers aan het debat die leiding geven aan cliënteninitiatieven (zoals wij als De Kentering er zelf ook één zijn), waar mensen die psychisch kwetsbaar zijn bij elkaar steun vinden, van elkaar

leren, een plek vinden om zich te ontwikkelen en hun eigen initiatieven ten uitvoer te brengen. Hoewel kleine initiatieven een druppel op een gloeiende plaat zijn als een kwart van de bevolking met psychische problemen kampt, is het goed dat ze er zijn. Hoe fijn is het niet als je een luisterend oor vindt voor je problemen en een weg naar herstel door het leren van de ervaringen van lotgenoten? Hoe meer laagdrempelige herstelinitiatieven er zouden zijn, hoe minder geestelijke gezondheidszorg er nodig is, stelden de deelnemers aan het symposium.

Troostende gedachte

Nog een troostende gedachte vind ik ook mijn eigen ervaring met de ggz, in dit geval Pro Persona. Dat heette nog GGz Nijmegen toen ik er voor het eerst kwam. Destijds in 1997 had ik een psychiater die voor mij wel dacht te weten wat goed voor mij was en welke medicatie ik zou moeten slikken. Later kreeg ik een psychiater, die met mij overlegde over wat de opties zijn voor medicatie en welke dosering het beste zou zijn. Inmiddels is het zo, dat ik een psychiater heb met het standpunt, dat *ik* degene ben die het beste weet wat ik nodig heb, mij daarin steunt en aan mij de keuze laat, welke medicatie ik slik en in welke dosering. Dan is de ggz toch een eind gekomen.

Dubbelinterview Diana en Ilja

'Het zit hem soms in kleine dingen. Dat maakt het werk ook zo mooi'

DOOR: JOB SCHELLEKENS (INTERVIEW) EN WALDEMAR KRIJGSMAN (TEKST)

Diana Stunnenberg (cliëntondersteuner, 46) en Ilja Kramer (ervaringsdeskundige) werken nu ruim een jaar bij De Kentering. Een kennismaking.

Wat doe je zoal bij De Kentering?

Diana: 'Ik ben aangenomen als cliëntondersteuner. Afhankelijk van de vragen die we binnenkrijgen, bied ik ondersteuning. Dat is heel afwisselend. Er komen mensen die hulp nodig hebben met het invullen van de belasting of een bezwaarschrift willen indienen. Of die willen weten bij welke zorg ze terecht kunnen of op zoek zijn naar een (zorg)woning en niet weten waar ze moeten beginnen; ik help met overzicht bieden. En we kijken wat ze zelf verder kunnen oppakken.'



Diana Stunnenberg (cliëntondersteuner)

Ilja: 'Ik doe verschillende dingen voor De Kentering. Op dit moment geef ik als hersteltrainer de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid. Hier leren de cursisten hun eigen ervaring in te zetten om anderen te helpen. Je leert ook wat je als ervaringsdeskundige moet kunnen en wat voor soort werk je kan gaan doen. Vrijwillig of betaald. (Lees ook het artikel in deze nieuwsbrief over de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid op p. 11).

Ik ben anderhalve dag per week op kantoor. Dan zorg ik voor de inloop, neem de telefoon op, maak een praatje hier en daar. Ik ben ook bij de PR-groep aangesloten. Samen met een groep enthousiaste en zeer bekwame vrijwilligers maken we een nieuwsbrief en zorgen dat de website en onze sociale media gevuld zijn. Ik heb ook meegeschreven aan de subsidieaanvraag.

Het is een heel breed takenpakket. We zijn met Laura, Diana, Irma, Jean en ik (net als met jou, Job en Dave) echt een team en zorgen samen voor de bereikbaarheid en de openstelling van De Kentering. Ik ben heel blij en dankbaar om onderdeel van dit team te mogen zijn.'

Kun je iets vertellen over je werk?

Ilja: 'Per 1 september 2021 ben ik, na 25 jaar als communicatie-deskundige te hebben gewerkt, begonnen als ervaringsdeskundige en hersteltrainer. Het grote verschil? Ik ben gewend altijd alles zelf te doen. Op De Kentering doen we echter alles samen met de vrijwilligers. Zo ben ik onderdeel van de PR-werkgroep en de redactie van de nieuwsbrief. Maar Job Schellekens is onze voorzitter. Hij heeft de regie.'

Diana: 'Mijn werk is heel divers. Soms help ik cliënten die tegen problemen in de zorg aanlopen. Bijvoorbeeld iemand die zich niet gehoord voelt in de zorg die ik help met het indienen van een bezwaarschrift bij een klachtencommissie. Soms kijken mensen erg op tegen een gesprek met het UWV. Dan ga ik een keer mee naar zo'n gesprek.

Veel mensen leven in angst. Er zijn mensen die op zoek zijn naar beschermd wonen of ambulante hulpverlening willen, maar die door de bomen het bos niet meer zien. Wat is passend? Waar heb je een korte wachtlijst? Hoe gaat zo'n procedure? Met al deze vragen help ik hen op weg.

Dat maakt het heel leuk bij De Kentering en in het begin ook heel spannend. Ik neem een rugzak aan ervaring mee, maar heel veel dingen weet ik ook nog niet. Hier kun je het samen onderzoeken en je krijgt daar de tijd en ruimte voor zodat de cliënt weer verder kan. Het voelt heel dankbaar. Daar word ik gewoon heel blij van.'



Ilja Kramer (ervaringsdeskundige)

Ilja: 'De Kentering staat ook open voor zogenoemde cliëntinitiatieven. Een mooi voorbeeld hiervan is collega-ervaringsdeskundige Laura Liebrecht. Zij heeft na het volgen van de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid voor voorlichting op scholen een startsubsidie aangevraagd en gekregen. Ze heeft een hele organisatie opgetuigd, GEK in de KLAS, en heeft een cursusmap gemaakt om trainers op te leiden. Samen gaan ze bij scholen langs om te vertellen over wat een psychische kwetsbaarheid inhoudt.' (Lees ook op pagina 7 het artikel over de grote subsidie die GEK in de KLAS dit jaar in de wacht sleepte.)

Diana: 'Ik werk momenteel tevens 16 uur bij Stichting Quiet Nijmegen als coördinator. Dit is een organisatie die onder andere staat voor armoedeverzachting.'

Ilja: 'Ik werkte eerder ruim 15 jaar als communicatie-deskundige aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Door mijn bipolaire stoornis raakte ik jaren geleden in crisis. Ik was zo depressief dat ik niet meer kon werken of voor mijn gezin kon zorgen. Een keer met een zware depressie en een keer met een psychose ben ik opgenomen geweest op de PAAZ van het CWZ. In totaal ben ik wel twee jaar met mijn herstel bezig geweest. Het 'rock bottom' zitten, deed mij

realiseren dat ik zo niet verder kon. En hoe gek het ook klinkt, deze crisis heeft me ook veel opgeleverd. De crisis was ook het begin van mijn herstel. Ik heb altijd veel steun ervaren van de mensen om me heen. Zoals familie, vrienden, maar ook hulpverleners en collega's. Indertijd werd ik ambulante begeleid door de RIBW. Dat heeft me ook echt enorm geholpen om mijn leven weer op de rit te krijgen. Ik vind het prachtig dat ik nu kan werken als ervaringsdeskundige. Mijn kwetsbaarheid als kracht te zien en mijn ervaringen te delen, waarmee ik op mijn beurt weer anderen in hun herstel kan begeleiden.'

Wat is je leukste ervaring bij De Kentering?

Diana: 'O jeetje. Een succeservaring: ik heb een dame geholpen met haar bezwaarschrift, dat is gelukt en nu krijgt ze de zorg die ze graag wilde. Dat is zo bijzonder om te zien: iemand ondersteun je, die kan gewoon weer verder. Dat zijn hele mooie momenten. Soms heb ik het gevoel dat ik eigenlijk nog niet zoveel heb gedaan. Terwijl de ander heel dankbaar is dat je alleen al hebt geluisterd. Het zit hem soms in kleine dingen. Dat maakt het ook heel mooi.' (Lees over de kracht van het luisteren in het interview met Thomas Klijn op p. 8.)

Kun je iets zeggen over misstanden in de psychiatrie?

Diana: 'Ik word continu geconfronteerd met dingen die mislopen in de zorg, want daarom komen mensen natuurlijk. Stereotypering die gedaan wordt. Een buitenlandse vrouw had na een ongeluk zorg nodig en moest voor zichzelf strijden. Ze werd als heel naar neergezet. Men had al een heel beeld gevormd. Vanwege het feit dat ze buitenlands was en een zoon had, moest ze het zelf maar doen. Dat strijden ervaar ik heel erg. Iedereen zit op zijn eigen eilandje en verwijst naar elkaar door en niemand pakt de verantwoordelijkheid. Dat kom ik heel erg tegen. Soms zijn er te veel kaders in Nederland, waardoor samenwerken bijna onmogelijk is. Men is bereid om te luisteren naar mij als cliëntondersteuner en te helpen. Dat is heel fijn voor mij en mijn cliënt. Maar ik vind het ook heel kwalijk: als je als cliënt instanties belt, word je soms afgescheept. Dat vind ik heel naar. Dat zou echt anders kunnen.'

Ik doe breed onderzoek naar waar de mogelijkheden liggen voor mijn cliënten. Zo zijn er wachtlijsten bij de grote instellingen, maar er zijn ook kleinschalige initiatieven. Sowieso wil ik zoeken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen in te duiken. Soms bied ik tijdelijk zelf ondersteuning aan, en soms zoek ik naar welke initiatieven er nog meer zijn. Waar heeft de cliënt behoefte aan?

Iemand moet de juiste zorg hebben. Bij mij, een vrijwilliger of een andere organisatie, dat maakt me niet uit. En de cliënt negen van de tien keer ook niet, die wil gewoon geholpen worden.'

Ilja: 'Ik kijk liever naar wat er wel goed gaat. Er zijn natuurlijk schrijnende verhalen van mensen die al tientallen jaren binnen de ggz rondlopen. Dat zijn vaak droevige verhalen, mensen die niet goed gediagnosticeerd zijn of negatieve ervaringen hebben met hulpverleners. Anderen zijn gelukkig wel op een goede plaats terechtgekomen, hebben wel de juiste hulpverleners gevonden. De Kentering is ook een veilige plek waar mensen met een psychische kwetsbaarheid zinvol vrijwilligerswerk vinden. Of zich aansluiten bij een lotgenotengroep.'

Wat zijn je plannen voor de toekomst?

Ilja: 'Ik wil van ervaringsdeskundigheid echt mijn beroep maken. Begin dit jaar heb ik gesolliciteerd als herstelcoach bij de RIBW. Per 1 juli 2022 ben ik daarbij

lid van Team Herstel. Daar mag ik nog meer cursussen geven, individuele begeleiding bieden en meewerken aan het beleid rond herstelondersteunende zorg binnen de RIBW.

Daarnaast zou ik ook graag meer creatieve trainingen geven zoals 'Een foto voor je ziel'. Met behulp van fotografie breng je daarbij je kwaliteiten en kwetsbaarheden in beeld. Of een schrijfcursus voor het schrijven van je herstelverhaal.

Bij De Kentering zijn we bezig met digitalisering: we willen het bureauwerk professionaliseren, bijvoorbeeld dat je een gezamenlijke agenda hebt of een inschrijfsysteem voor de cursussen. Daar zou ik ook graag aan bijdragen.'

Diana: 'Ik wil altijd heel veel bereiken. Niet in de zin dat ik iets wil presteren, maar er zijn nog zoveel doelgroepen waarvoor je iets kan betekenen. Ik heb een culturele achtergrond. Ik heb hiervoor een aantal jaar een eigen theaterstichting gehad voor mensen met en zonder beperking. Met hen maakte ik grote voorstellingen ... Theater, drama en bewegen kan mensen heel veel brengen in hun proces, ook mensen die onzeker zijn. Het lijkt me heel leuk om daar nog iets mee te doen.'

Ilja: 'Werken met je lijf en je stem laat je energie stromen. Het geeft je een uitlaadklep en is een inspiratiebron.'



Pizza & Praatjes - lotgenotengroep voor ervaringsdeskundigen

Het aantal ervaringsdeskundigen in de regio groeit. Er zijn steeds meer vacatures en de waardering neemt ook toe. De ervaringsdeskundigen van De Kentering overleggen regelmatig met ervaringsdeskundigen van andere organisaties zoals het Zelfregiecentrum Nijmegen, Ixta Noa, RIBW, Bindkracht 10, Sterker, ZorgPlus en Woonzorgnet. Hier praten we elkaar inhoudelijk bij en kijken we waar we samen kunnen werken.

Er blijkt echter ook behoefte aan het uitwisselen van persoonlijke ervaringen van het ervaringswerk. Een soort lotgenotengroep. Pizza & Praatjes voorziet in deze behoefte. Elke eerste maandag van de maand komen we van 19:00 tot 20.30 uur samen bij De Kentering en delen we ervaringen onder het genot van een pizza.

Alle ervaringsdeskundigen uit de regio zijn van harte welkom om aan te sluiten.

Meld je aan via laura@dekentering.info of bel ons op 024 - 324 99 75.

Of kom gewoon langs bij De Kentering, Limoslaan 10 in Nijmegen.

Nieuw: Lotgenotengroep

Narcotics Anonymous

Er is een nieuwe lotgenotengroep gestart bij De Kentering voor mensen die met verslaving te maken hebben: Double Trouble. Iedere zaterdagochtend tussen 10.00 en 11.30 uur komt de groep bijeen op de Limoslaan 10 in Nijmegen. Je hoeft je niet aan te melden en deelname is gratis.



Wereldwijde gemeenschap van zelfhulpgroepen
Roald en Niek hebben het initiatief genomen om een Narcotics Anonymous groep te starten bij De Kentering. 'Narcotics Anonymous is een wereldwijde gemeenschap van zelfhulpgroepen voor mensen die kampen met verslaving. Dat kunnen allerlei soorten verslavingen zijn: alcohol, drugs, medicatie, games, gokken, et cetera. We helpen elkaar clean te blijven van middelen of gedrag. En niet alleen dat. We geven deelnemers ook handvatten om met zichzelf, anderen en de wereld om te gaan. Een nieuwe manier van leven noemen we dat ook wel.'

Ervaringen delen tijdens de meeting

'Onze groep, ook wel meeting genoemd, heeft een informele sfeer met een vaste structuur. We lezen enkele teksten voor en een gedeelte van de meeting krijg je de gelegenheid ervaringen te delen. Dat mag over letterlijk alles zijn, wat je maar wilt. Delen is nooit verplicht. Je krijgt alle ruimte om de kat uit de boom te kijken.'

Voor wie?

'Als je denkt of twijfelt dat je te kampen hebt met verslaving of probleemgebruik dan ben je altijd welkom. Je kunt komen zonder je vooraf aan te melden. Bezoek van onze groep is gratis.'

Double Trouble

De groep bij De Kentering heet Double Trouble. De focus van deze groep ligt op verslaving in combinatie met eventueel een andere diagnose of aandoening. Maar ook als je geen andere diagnose of aandoening hebt naast verslaving, ben je welkom.

Wanneer?

We komen wekelijks samen op zaterdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur. Ook tijdens vakanties en feestdagen gaat de meeting door.

Waar?

Bij De Kentering, Limoslaan 10 Nijmegen.

Meer weten of aanmelden?

Bel gerust Roald: 06 - 26 01 83 78. Hij kan je alles uitleggen.

Mailen kan ook: na.doubletrouble@gmail.com.

Je kunt ook kijken op <https://na-holland.nl> voor meer informatie over bijvoorbeeld andere groepen in Nijmegen en Nederland.



GEK in de KLAS wint SPIG Goed voor Elkaar Challenge

DOOR: LAURA LIEBREGT



Cliëntinitiatief GEK in de KLAS is sinds 2018 actief bij De Kentering. Begonnen als werkgroep om een voorlichtingsmethode te ontwikkelen, geeft een groep vrijwilligers inmiddels les op onder andere het ROC en de HAN - en op talloze andere (middelbare) scholen - over hoe het is om te leven met een psychische kwetsbaarheid.

GEK in de KLAS groeit qua aanvragen en deelnemers en dat is mooi. Maar die groei moet je wel kunnen blijven faciliteren en doorontwikkelen hoort daarbij. Het initiatief droomt ervan om op een dag landelijk actief te zijn.

Stoute schoenen

En toen was daar een oproep van de SPIG (Stichting Preventie en Innovatie Gezondheidszorg), om je initiatief op te geven voor hun Goed voor Elkaar Challenge. Een prijs voor een project dat een bijdrage levert aan (mentale) gezondheid en onderlinge steun. GEK in de KLAS trok de stoute schoenen aan en gaf zich op. Sterker nog, we schopten het tot de vijf beste ideeën en mochten ons plan presenteren op een pitch-avond.

Op 7 april 2022 was het zover. Samen met de anderen genomineerden (Buddy to Buddy, Music Care, Quiet en Samenleefcultuur) hebben we een mooie avond beleefd en prachtige presentaties mogen zien. De sfeer was steunend en inspirerend. Vanuit GEK in de KLAS waren Laura Liebrecht, Bobbie van Haeren en Thabo Zijlstra aanwezig. We hebben verteld over het ontstaan van het initiatief en hoe we verder willen -

en dat we graag landelijk zouden willen functioneren. We willen het aanbod verbeteren, uitbreiden en toegankelijker maken.

Tranen van geluk

Na de presentaties ging de jury in overleg. De jury bestond uit Oscar Hoiting (Nijmegenaar van het jaar), Lisbeth Verharen, Aline Boels, Ruud Abma en Corina Brekelmans. Na een half uur kwam de uitslag. We waren eigenlijk al heel blij dat we tot de laatste vijf gekomen waren. Dat we zoveel inspirerende mensen mochten ontmoeten en een kans kregen om ons te laten zien ... Dus toen Corina Brekelmans zei dat GEK in de KLAS gewonnen had, konden we het bijna niet geloven!

We vlogen elkaar in de armen, en er vloeiden tranen van geluk. Corina lichtte toe dat we gewonnen hadden omdat ons project innovatief en preventief is en voor en door inwoners uit de stad is opgezet. De jury achtte ons initiatief duurzaam en wilde ons daarom helpen met het ongelooflijke bedrag van €35.000!

We zijn ontzettend dankbaar dat we met deze injectie onze dromen kunnen waarmaken. De komende twee jaar gaan we onder toeziend oog van de SPIG verder met ontwikkelen. We blijven daarbij onder De Kentering vallen. Dus, wil je meedoen? Als voorlichter of met een taak 'achter de schermen'? Check gekindeklas.nl en geef je op! Of stuur direct een mail naar info@gekindeklas.nl.



Interview met Thomas Klijn, programmamanager én spin in het web bij Neo Huisartsenzorg

**‘WE WILLEN SOMS ZO GRAAG IETS OPLOSSEN. TERWIJL EEN BEETJE AANDACHT,
EEN STUKJE MET IEMAND MEELOPEN OF EEN GOED GESPREK AL HEEL WAARDEVOL KUNNEN ZIJN.’
DOOR: ILJA KRAMER**

Thomas Klijn is programmamanager ggz bij Neo Huisartsenzorg. Hij is hét aanspreekpunt voor 28 huisartsen op het gebied van de samenwerking tussen huisartsenpraktijken en ggz-partners in de regio Nijmegen. Dat zijn niet alleen grote en kleine ggz-instellingen zoals Pro Persona en IrisZorg, Ixta Noa en De Kentering, maar ook gemeentes, Buurtteams, Bindkracht 10, GGD's, WijkGGZ en WijkGGD.

‘Mijn taak is vooral om te kijken hoe we de samenwerking kunnen bevorderen en waar we nog dingen kunnen verbeteren. En er zijn behoorlijk wat dingen die verbeterd kunnen worden.’

Regionale samenwerking

‘Twee en een half jaar geleden zijn er in veel regio's Regionale Taskforces Wachttijden opgericht. Ik baal zelf een beetje van die naam. Ik zie het meer als een regionale samenwerking. De wachttijden in de ggz zijn natuurlijk een probleem. Het is echter heel moeilijk om grip te krijgen op wat we precies moeten doen om die wachtlijsten weg te werken.’

‘Ik spreek liever van samenwerking tussen partijen als de grote ggz-organisaties en de patiëntenorganisaties, Neo Huisartsenzorg, een afvaardiging uit het sociale domein, de gemeente Nijmegen en zorgverzekeraars. Deze partijen hebben elkaar beter leren kennen in de Taskforces. Waardoor ze elkaar makkelijker weten te vinden en gericht hulp of advies kunnen vragen.’

Hoopgevende Transfertafels

‘De samenwerking heeft er concreet toe geleid dat we zogenoemde Transfertafels (lees: transfer als in overplaatsen) hebben ingericht. Tijdens deze online Transfertafel worden patiënten besproken die op de wachtlijst van de ene ggz-instellingen staan, maar van wie het vermoeden is dat deze misschien door

een andere partij beter geholpen zijn. Je ziet nu al dat voor degenen die tijdens deze Transfertafels zijn besproken dit tot een iets beter en sneller traject leidt. En dat is heel hoopgevend.’



Thomas Klijn (programmamanager)

‘Huisartsen en Praktijkondersteuners Huisartsen GGZ (POH's-GGZ) kunnen ook patiënten voorleggen van wie ze niet zo goed weten waar deze het beste geholpen kunnen worden. Het is een groot probleem voor huisartsenpraktijken om mensen op de juiste plek te krijgen. Het komt helaas ook vaak voor dat patiënten ergens naartoe worden verwezen, maar direct of na een paar maanden weer terugkomen bij de praktijk. Omdat de patiënt niet paste of omdat de problematiek te ingewikkeld was. Door deze patiënten tijdens de Transfertafel te bespreken met alle ggz-instellingen samen, lukt het steeds beter om in één keer goed te verwijzen.’

Mensenwerk

‘Het is ook niet makkelijk om van tevoren van mensen precies te weten wat er aan de hand is. Het lastige in de ggz is dat mensen soms te veel worden bekeken

als een optelsom van aandoeningen of stoornissen. Terwijl ik denk: kijk nou gewoon eens naar deze mens als geheel. Dat klinkt heel logisch, niks opzienbarends, maar het gebeurt helaas nog te vaak dat er wordt gezegd: oh die persoon heeft een persoonlijkheidsstoornis, die behandelen we niet.'

'Soms denk ik dat iemand veel meer geholpen is met luisteren en goede aandacht. Gezien en gehoord worden als mens (en niet als zijn aandoening, red.) kan zorgen voor houvast en er ook voor zorgen dat de klachten niet toenemen.'

Eigen ervaring

De mens zien in plaats van de patiënt of een diagnose is een rode draad, ook in Thomas zijn eigen leven. 'Ik heb ook mijn eigen ervaringen als patiënt. Ik herken dat hokjesdenken. Indertijd had een vriend van mij iedere paar maanden een nieuwe stoornis. Daar moesten we op een gegeven moment ook wel om lachen. Hoewel het eigenlijk vooral schrijnend is. Mijn eigen ervaringen als patiënt geven me ook een enorme motivatie om de samenwerking tussen verwijzers te willen verbeteren.'

Consultatie huisartsen en ggz-instellingen

Wat Thomas verder heeft opgezet vanuit NEO zijn consultatiemomenten tussen huisartsenpraktijken en ggz-instellingen. 'Stel, je wilt een advies over een patiënt. Je twijfelt een beetje, wilt deze patiënt eigenlijk niet meteen doorverwijzen. Hiervoor heb je specifieke deskundigheid nodig. Hiervoor hebben we een regeling in het leven geroepen waarbij je je vraag kan stellen aan een ggz-specialist (psycholoog, psychiater van een bepaalde organisatie). In een beveiligde omgeving kunnen huisartsen en ggz-specialisten met elkaar online de vraag afhandelen, er met elkaar over telefoneren of de specialist kan eenmalig de patiënt zien om een advies te geven. Hierdoor lukt het vaker om de patiënt in de huisartsp praktijk te houden of op de juiste plek terecht te laten komen (net als met de Transfertafels, red.).'

Gezamenlijk werkoverleg POH's

'Leuk om te vertellen is dat we (NEO Huisartsenzorg) ongeveer 38 praktijkondersteuners in dienst hebben

in huisartsenpraktijken in Nijmegen en omgeving. Dit is zo'n 2/3 van alle POH's in de regio. Eén keer per maand komen zij op kantoor voor werkoverleg, casuïstiek en intervisie.'

Hier worden ervaringen gedeeld en kan Thomas ook heel laagdrempelig vragen hoe één en ander in hun praktijken is geregeld. Hierdoor krijgt hij een goed beeld van hoe de dingen lopen. 'Via de POH's heb ik zo een hele korte lijn naar de huisartsenpraktijken.'

'De praktijkondersteuners hebben ook een app-groep onderling, waarin ze elkaar tips geven. Of een vraag als: kent iemand nog een psycholoog met deze en die specialiteit? En dan nog is het vaak zoeken waar iemand het beste geholpen kan worden.'

'In het verleden zijn collega's van De Kentering een keer als gastspreker aangeschoven tijdens het werkoverleg. En laatst schoof Ixta Noa aan. Dankzij deze wederzijdse kennismaking kunnen POH's zowel De Kentering als Ixta Noa beter vinden.'

Investeren in mensen

'We zijn ook bezig met een ZonMw-aanvraag om te kijken hoe we alle informatie uit deze regio kunnen organiseren en centraliseren. Het gaat dan over het totale aanbod van wat er in de ggz allemaal te halen is. En niet alleen binnen de ggz, maar ook in het sociale domein. We willen de subsidie gebruiken om

'We willen soms zo graag iets oplossen. Terwijl een beetje aandacht, een stukje met iemand meelopen of een goed gesprek al heel waardevol kunnen zijn.'



te onderzoeken op welke manieren we dat het beste kunnen doen. En denk dan niet alleen aan ICT-oplossingen, maar volgens mij moet je ook in mensen investeren. Mensen die goed kunnen netwerken en zich opwerpen als een menselijke vraagbaak.'

Mentale gezondheidscentra; 50.000 patiënten minder per jaar

In het meest recente Zorgakkoord wordt gesproken over 'mentale gezondheidscentra'. In het Zorgakkoord staat dat uiterlijk in 2027 de lange wachtlijsten in de ggz tot het verleden zullen behoren. Elke regio krijgt kleinschalige 'mentale gezondheidscentra', naar voorbeeld van twee Brabantse ggz-organisaties. Mensen met mentale problemen kunnen daar, dicht bij de eigen wijk of stad, terecht voor een 'verkennd gesprek': wat zijn de problemen, spelen er schulden, zijn er woonproblemen, is er iets aan de hand op het werk? De gedachte is dat medische zorg niet

altijd de oplossing is, maar dat schuld-hulpverlening, een coach op het werk of een gesprek met de woningbouwcorporatie soms meer perspectief bieden. Medewerkers van de centra helpen ook met die contacten.

De hoop is dat er op deze manier 50 duizend patiënten per jaar minder in de ggz belanden.

*Michel van der Geest,
Volkskrant september 2022*

welzijnsconsulent om advies vragen bij psychosociale problematiek, of eenzaamheid, daginvulling of zingevingsvraagstukken. Zo'n welzijnsconsulent gaat vervolgens met de bewoner kijken wat zijn of haar verhaal is, waar zijn of haar interesses liggen en waar

behoefte aan is. Dit kan zijn het meedoen aan een bepaalde activiteit in de wijk, of het zoeken naar een maatje. De collega van Bindkracht10 kan ook een keer meegaan naar een activiteit, om letterlijk samen de drempel over te gaan.'

Een beetje aandacht kan al heel waardevol zijn

'Ooit zei minister Schippers: "Ga gewoon eens een kop koffie met je buurman drinken." Daar werd toen smakelijk om gelachen. Ik

vind dat helemaal niet grappig. Er

zit echt wat in dat we elkaar als mensen zien. Als je soms je verhaal maar kwijt kan bij iemand, dan is dat al heel waardevol. Hierin kunnen patiëntenorganisaties ook heel waardevol zijn. Gewoon om er te zijn en aan te sluiten bij iemand.'

'We willen soms zo graag iets oplossen. Terwijl een beetje aandacht, een stukje met iemand meelopen of een goed gesprek al heel waardevol kunnen zijn. En daar kunnen we volgens mij ook veel ggz-verwijzingen mee voorkomen.'

De kunst van het luisteren

Als ik Thomas vraag wat hij doet als hij niet werkt, dan vertelt hij dat hij dan op pad gaat voor het Centrum voor Ontmoeting in Levensvragen (www.ontmoetinginlevensvragen.nl). 'Vandaag ga ik toevallig naar een oudere mevrouw toe. Met haar praat ik over levensvragen, wat ze heeft meegemaakt en wat ze mist in het leven. Zo'n gesprek, van mens tot mens, dat doet me erg goed naast het meer organisatorische werk bij NEO. Soms denk ik wel eens: Geef iemand in de ggz "gewoon" iemand om mee te praten, dat is soms beter dan een verwijzing.'

WijkGGZ

'In Nijmegen is al een aanzet gedaan om de zorg dichterbij de bewoners te brengen en zo mogelijk instroom naar de zorg te voorkomen'. Per 1 januari van dit jaar zijn in de regio Nijmegen WijkGGZ-teams opgestart. Per wijk zijn er multidisciplinaire teams met hulpverleners van alle ggz-instellingen, aangevuld met drie ervaringsdeskundigen. Samen gaan zij los van de bestaande kaders en werkwijzen met bewoners in gesprek over wat er nou eigenlijk aan de hand is.

Tegelijkertijd zijn er ook in Nijmegen al allerlei organisaties waar bewoners terecht kunnen met vragen over hun mentale gezondheid of herstel. Denk hierbij aan Ixta Noa en De Kentering. Waar je laagdrempelig kan binnenlopen en waar ervaringsdeskundigen werken die klaarzitten voor een kop koffie of een praatje. Individuele ondersteuners van De Kentering kunnen ook meedenken over mogelijkheden om de juiste zorg of begeleiding, dagbesteding of andere hulp te krijgen.

Receptje voor welzijn

'Neo Huisartsenzorg werkt ook samen met Bindkracht10 in het sociale domein onder de noemer 'Welzijn op recept'. Huisartsen of POH's kunnen een



Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid

DOOR: HANS DE JONG - LINDA KERSJES- ILJA KRAMER - MARJOLEIN GEURTS VAN KESSEL

Voor het eerst in de geschiedenis van De Kentering startten er in het najaar van 2022 twee groepen van acht deelnemers met de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid. Onder begeleiding van professionele hersteltrainers onderzoeken deelnemers of het ervaringswerk iets voor hen is. Naast de belangrijkste theoretische informatie is er veel aandacht voor uitwisseling van ervaringen. Gastdocenten, een werkbezoek en een eigen onderzoek zijn ook onderdeel van de cursus.



Populaire cursus

De Oriëntatiecursus is populair. Hoe dat komt? Ervaringsdeskundigheid zit in de lift. Er is veel aandacht voor in de ggz en er zijn steeds meer vacatures. Momenteel zijn er ook weinig andere aanbieders in de regio Nijmegen die deze cursus verzorgen. En er komen steeds meer opleidingen tot ervaringsdeskundige.

Op onderzoek uit

Deelnemers aan deze cursus doen in 15 weken onderzoek om te ontdekken of ze verder willen als ervaringsdeskundige. En in welke rol. Ook als je nog weinig weet over ervaringsdeskundigheid, is dit een mooie kennismaking met het vak, het werk, de rollen van ervaringsdeskundigen en welke competenties je moet hebben om in dit vak verder te gaan.

Iedereen heeft een eigen verhaal

Iedereen heeft een eigen verhaal. En de uitkomsten van de cursus zijn heel verschillend. Sommigen gaan op zoek naar een baan als ervaringsdeskundige (betaald of vrijwillig). En anderen ontdekken dat het ervaringswerk toch niet

bij ze past. Ongeacht de uitkomst zijn de cursisten heel enthousiast over de cursus.

Twee nieuwe co-trainers

Dit jaar hebben we twee nieuwe co-trainers, beide oud-cursisten. Marjolein Geurts van Kessel is tweedejaars student van de opleiding Associate Degree Ervaringsdeskundigheid aan de HAN en loopt stage bij zowel de RIBW als De Kentering. Linda Kersjes werkt al een tijdje bij De Kentering als vrijwilliger. Zij is intern opgeleid als co-trainer en geeft dit najaar de cursus samen met ervaren hersteltrainer Hans de Jong. Als De Kentering zijn we supertrots dat wij deze mogelijkheden kunnen bieden aan de oud-cursisten!

Wij hebben er zin in, doe jij volgende cursus ook mee? Meld je aan op onze website onder Cursussen: www.dekentering.info/Activiteiten/#cursussen

Zomaar een dag van de cliëntondersteuner op kantoor bij De Kentering

DOOR IRMA CREMERS, CLIËNTONDERSTEUNER DE KENTERING



10.00 uur

Ik kom op kantoor, beneden is een groep bezig maar boven is het rustig. Ik zet mijn spullen op ons kantoor, of in de serre zoals Diana hem noemt, en zet de radio aan om de stilte in het pand wat te vullen. Terwijl ik de vaatwasser uitruim en het koffieapparaat opwarmt gaat de telefoon. Een jongedame heeft gelezen op de website dat er een lotgenotengroep is voor mensen met autisme. Ik noteer haar gegevens en vertel haar dat mijn collega Laura contact met haar op zal nemen. Met een kopje koffie loop ik ons kantoor in waar ik mijn mail even doorneem voordat mijn eerste cliënt zo komt.

10.30 uur

Mijn cliënt komt keurig op tijd De Kentering binnenlopen. Excuseert zich voor zijn 'te warme' kleding. Hij had niet in de gaten dat het al bijna 30 graden is en heeft een dikke hoodie aan. Hij heeft het bloedheet. Als ik zeg dat het prima is om hem uit te doen, vindt hij het lastig omdat hij alleen maar een hemdje eronder aan heeft. Dit is gelijk een start van ons gesprek. Dat hij het soms moeilijk vindt om een goed overzicht te hebben wat hij moet doen in de ochtend voordat hij de deur uit kan. Hoewel hij wel thuisbegeleiding heeft, geeft hij aan dat dit niet helemaal aansluit bij zijn behoefte. Hij laat zich steeds van zijn beste kant zien als de begeleider er is. Waardoor hij eigenlijk niet de ondersteuning krijgt die hij nodig heeft. Dit is ook precies zijn hulpvraag, hij wil meer praktische hulp waardoor hij zijn leven weer wat op orde kan krijgen. We gaan samen uitzoeken hoe we dit op de rails kunnen krijgen.

12.00 uur

Ik smeer een cracker en terwijl ik in de keuken ben gaat de telefoon. Ditmaal een dame van in de 80 die een brief van de gemeente heeft gekregen. Ze zou contact met ons op moeten nemen, zo zou in de brief staan. Na wat gepuzzel en uiteindelijk een foto van de brief via Whatsapp (wat ik heel knap vind van deze kwieke oudere dame) wordt me duidelijk het een brief is van de gemeente Nijmegen waarin staat dat haar WMO-aanvraag is ontvangen. En dat ze

hiervoor een keukentafelgesprek zal krijgen. De Kentering wordt in de brief genoemd als organisatie voor cliëntondersteuning. Na uitleg geeft mevrouw aan het wel fijn te vinden als ik haar wil helpen om de aanvraag rond te krijgen. We maken een vervolgspraak voor volgende week.

12.30 uur

Nogmaals telefoon, nu van een meneer met eigenlijk dezelfde boodschap. Een brief van de gemeente. Nu ik dit net aan de orde heb gehad, kan ik sneller reageren en wordt me snel duidelijk dat het nu om een aanvraag gaat voor huishoudelijke hulp. Het gaat om zijn vrouw. We spreken af dat ik haar bel voor een huisbezoek.

13.00 uur

Ik had een vervolgspraak met een dame die ik al een paar keer heb gezien. Door de veranderingen bij de gemeente, is er veel veranderd in de aanbesteding voor thuisbegeleiding. Dit heeft mijn cliënt veel stress gegeven, waarop zij hulp heeft gezocht bij De Kentering. Ondertussen zijn we een paar gesprekken verder en is er een begeleider gestart waarmee zij een goede klik heeft, waardoor het vertrouwen weer wat groeit.

Nu de thuisbegeleiding voor mevrouw is geregeld en goed verloopt, is er bij mevrouw ruimte voor herstel. Ze wil graag iets doen op het gebied van dagbesteding. De komende gesprekken gaan we samen uitvogelen hoeveel tijd hiervoor is zonder de balans weer kwijt te raken. Met een opdrachtje om hier thuis wat over na te denken stapt mevrouw 45 minuten later tevreden naar buiten.

13.45 uur

Ik maak nog wat aantekeningen van mijn werkzaamheden vandaag en zet de computer uit. Ruim mijn kopje op in de keuken en maak nog een praatje met de collega's die ondertussen zijn binnen komen druppelen en achter hun computers zitten. Waar hun werkdag net begint, zit de mijne er voor de dag weer op. Met een tevreden gevoel stap ik de warmte in en op mijn fiets ga ik naar huis.

Toppen en dalen in Schizofrenie en Bergen Beklimmen

DOOR: JOB SCHELLEKENS

Voor veel mensen is het van belang om een activiteit te hebben waarbij ze hun dagelijkse beslommeringen even kunnen vergeten. De één duikt in het weekend de kroeg in, een ander staat zondag op het voetbalveld en weer iemand anders gaat een serie bingen op Netflix. Maar wat als je dagelijkse beslommeringen net iets groter zijn dan bij de gemiddelde persoon? Heb je dan ook een grotere, omvangrijkere activiteit nodig om die beslommeringen te vergeten? Daar lijkt het wel op in het geval van Saskia Bos. Een paar jaar geleden schreef ze een boek over haar strijd tegen schizofrenie: *Schizofrenie en Bergen Beklimmen*. Onlangs beleefde dit boek een herdruk.

Saskia is een 34-jarige vrouw die al op haar elfde last kreeg van stemmen in haar hoofd en in de psychiatrie terecht kwam. Het boek bestaat voor een groot gedeelte uit beschrijvingen van haar ervaringen met de ggz. Die zijn meestal niet erg positief. Behandelingen en medicijnen slaan niet aan. De stemmen verdwijnen niet en Saskia heeft veel last van de bijwerkingen van de antipsychotica. Psychiaters komen en gaan, waardoor ze telkens opnieuw haar verhaal moet vertellen. En sommige psychiaters zijn meer geïnteresseerd in hun computer dan de persoon die voor hen zit.

Het boek bevat ook een aantal fragmenten uit Saskia's medisch dossier. Deze klinische en afstandelijke teksten in medisch jargon contrasteren in hoge mate met de persoonlijke belevingen van Saskia zelf.

Isoleercel

Tijdens de zoveelste opname wordt Saskia door verplegers in een isoleercel gestopt. Haar moraal zakt tot een dieptepunt en ze verwondt zichzelf door tegen een muur op te rennen, keer op keer. Na deze opname wil ze niets meer te maken hebben met de ggz en probeert ze, zo goed en kwaad als dat kan, zich zonder professionele hulp te redden. Hierbij helpt het dat Saskia uit een liefdevol en stabiel gezin komt. Haar ouders staan altijd klaar voor haar, ook al trekken de opnames soms een zware wissel op het gezin.

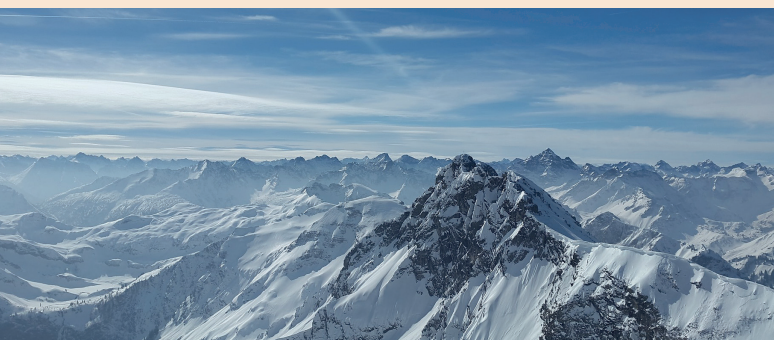
Zo moet haar moeder op een gegeven moment even een time-out nemen omdat de mantelzorg voor Saskia haar erg zwaar valt.

Troost

Ook Saskia's hond Masai is een grote bron van steun. Masai geeft haar een reden om 's ochtends op tijd uit bed te komen. De wandeltochten met de hond bieden dagstructuur en Masai geeft Saskia een gevoel van veiligheid en troost tijdens moeilijke momenten.

Maar de grootste doorbraak in haar herstel komt als ze gaat bergbeklimmen. Eerst nog kleine wandeltochten met haar zus, later langere routes van soms wel honderden kilometers. Deze tochten legt ze grotendeels in haar eentje af. Wandelen met groepen heeft ze ook geprobeerd, maar die bleken een slechte ervaring te zijn. Het wandelen in haar eentje door vaak behoorlijk onherbergzaam gebied vergroot Saskia's verantwoordelijkheidsgevoel en zelfvertrouwen. Maar, nog belangrijker, het biedt haar een kans om haar ziekte van zich af te zetten. Tijdens de wandeltochten komen haar stemmen meer tot rust en voelt ze zich psychisch en lichamelijk beter. Het boek culmineert in een indrukwekkende wandeltocht dwars door Engeland, de zogenaamde Coast to Coast.

Schizofrenie en Bergen Beklimmen is daarmee een boek waarvan de titel een dubbele betekenis heeft: niet alleen de letterlijke zin, maar ook de mentale 'bergen' beklimmen die een psychische aandoening met zich meebrengt. Het boek is een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in hoe het is om een psychische kwetsbaarheid te hebben - schizofrenie in het bijzonder. De beschrijvingen van de opnames kunnen soms behoorlijk confronterend zijn - zeker voor mensen die hetzelfde hebben meegemaakt - maar Saskia's vlotte pen en humor maken het geheel toch draaglijk en prettig leesbaar. Hopelijk komt er ooit nog een vervolg. Het boek is te leen bij de bibliotheek van De Kentering.



Vacature: Belangenbehartiger gezocht!

Wil jij als belangenbehartiger aan de slag voor mensen met een psychische kwetsbaarheid op een fijne plek in het Limospark in Nijmegen? Werk je graag samen met een team en ben je niet bang om op te komen voor een ander? Dan maken we graag kennis met jou!

De Kentering biedt cliëntondersteuning en informatie aan mensen met een psychiatrische achtergrond of psychische kwetsbaarheid en hun betrokkenen.

Het is ook een plek waar cursussen plaatsvinden, waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten, waar ruimte is om eigen initiatieven te ontwikkelen en waar ook graag aandacht besteed wordt aan collectieve belangenbehartiging. Dit alles doen we met actieve ervaringsdeskundigen in samenwerking met professionals.

We zijn op zoek naar een Vrijwilliger Belangenbehartiging Zorg & Welzijn voor minimaal 4 uur per week.

Functieomschrijving:

- denkt en werkt mee om opgehaalde signalen kenbaar te maken bij de verantwoordelijke instanties. Dit onder andere door deel te nemen aan overleggen om beleid te beïnvloeden of door het organiseren van acties.

- draagt bij aan het collectief organiseren en ondersteunen van de doelgroep rond maatschappelijke problematiek en kritiek.

Functie-eisen:

- heeft affiniteit en ervaring met de doelgroep en weet daar gemakkelijk contact mee te leggen. Weet zich daarnaast makkelijk te bewegen in de wereld van hulpverleners en beleidsmakers.
- kennis van de sociale kaart van Nijmegen – of de mogelijkheid deze snel te kunnen verwerven
- is in staat om op verschillende niveaus helder en makkelijk te communiceren.
- kan goed samenwerken in een team vanuit openheid en positiviteit
- is in staat zelfstandig te functioneren.

Voor vragen over deze vacature kan je op maandagmiddag tussen 13 – 16 uur bellen met Vincent van Dongen: 024-3249975

Schriftelijke reacties mogen uiteraard ook. Deze kan je richten aan ondersteuning@dekentering.info



De Kentering is een laagdrempelig steunpunt voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. We komen op voor de belangen van iedereen uit de regio Nijmegen die psychisch kwetsbaar is. Je kunt bij De Kentering terecht voor onafhankelijke cliëntondersteuning, cursussen, lotgenotencontact, voorlichting of gewoon een praatje en een kop koffie (open inloop).

De nadruk ligt daarbij altijd op zelfregie en ondersteuning van psychisch kwetsbaren.

De Kentering pakt ook zijn rol in de samenwerking en het afstemmen met partnerorganisaties en de gemeente. Door afgevaardigden te hebben in cliëntenraden en gemeentelijke overleggen houden we voeling met onze achterban en kunnen we de belangen van psychisch kwetsbare burgers beter behartigen.

Participatie hebben we hoog in het vaandel. Vrijwilligers en ervaringsdeskundigen kunnen ondersteuning krijgen bij activiteiten, zelf initiatieven opstarten, een lotgenotengroep begeleiden of helpen bij bijvoorbeeld de website of de nieuwsbrief.

De Kentering is op werkdagen geopend van 10.00 tot 16.00 uur. Naast de open inloop functie zijn we zowel telefonisch als via mail bereikbaar. Er is altijd iemand beschikbaar voor een kop koffie of thee en een luisterend oor.

COLOFON

UITGAVE VAN DE KENTERING - NAJAAR 2022

REDACTIE: VINCENT VAN DONGEN, JOB SCHELLEKENS, WALDEMAR KRIJGSMAN, JEAN ACAMPO, BOBBIE VAN HAEREN EN ILJA KRAMER

ONTWERP, OPMAAK EN DRUKWERK: REPRO WOLFHEZE, PRO PERSONA

POSTADRES/BEZOEKADRES:

LIMOSLAAN 10

6523 RZ NIJMEGEN

TEL.: 024-3249975

E-MAIL: REDACTIE@DEKENTERING.INFO

WEBSITE: WWW.DEKENTERING.INFO